

# 30 Días de Gratitud

[www.bstrongtogether.org](http://www.bstrongtogether.org)

- 1 Escribe 5 cosas por las que estás agradecido(a).
- 2 Encuentra una manera de expresar tu aprecio por alguien en tu vida.
- 3 Cree un cartel de agradecimiento familiar, agregando cosas por las que está agradecido(a) durante todo el mes.
- 4 Toma una foto de algo por lo que estés agradecido(a) y compártela en las redes sociales.
- 5 Escribe una forma en la que hayas ayudado a otra persona recientemente y cómo te hizo sentir.
- 6 Sal a caminar y piensa en lo que agradeces afuera o en la naturaleza.
- 7 Anota un desafío que hayas superado y quién o qué te ayudó.
- 8 Expresa tu agradecimiento por una amabilidad que has recibido.
- 9 Escribe una nota de agradecimiento para un amigo o familiar.
- 10 Encuentra un video sobre la gratitud que te guste y compártelo con los demás.
- 11 Escribe algo único sobre ti.
- 12 Escribe una canción que te guste y por qué.
- 13 Comparte positividad hoy! Deja a cada familiar o amigo una nota post-it positiva o alentadora.
- 14 Anota algo que te hizo sonreír hoy.
- 15 Dile a alguien que lo amas. Mejor aún, ¡encuentra una manera de mostrarlo!
- 16 Encuentra 3 cotizaciones sobre la gratitud y colócalas donde las veas con frecuencia.
- 17 Anota un recuerdo favorito y por qué.
- 18 Identifica a alguien en tu vida que sea un héroe cotidiano o anónimo. Ponte en contacto y díles por qué.
- 19 Escribe algo que estés deseando y por qué.
- 20 Haz algo amable hoy por otra persona.
- 21 Anota 5 cosas que te gustan de ti.
- 22 Anota 3 momentos en tu vida en los que una experiencia difícil haya tenido un lado positivo.
- 23 Cuéntale a alguien lo que significa practicar la gratitud para ti.
- 24 Escribe algo que amas en tu hogar y por qué.
- 25 Felicita a alguien hoy.
- 26 Siéntate en silencio durante 3 minutos, concentrándote en tu respiración. Piensa en las cosas de tu vida por las que estás agradecido(a).
- 27 Escribe un recuerdo por el que estés agradecido(a).
- 28 Expresa tu gratitud por las cosas buenas de tu vida con un acto de servicio.
- 29 Tómate unos minutos para llamar a alguien que aprecies tener en tu vida.
- 30 Reflexiona sobre cómo tu enfoque en la gratitud durante los últimos 30 días ha cambiado tu estado de ánimo, tu perspectiva o tu comportamiento.

*No es el gozo lo que nos hace agradecidos. Es la gratitud lo que nos hace felices.*

*– David Steindl-Rast*

